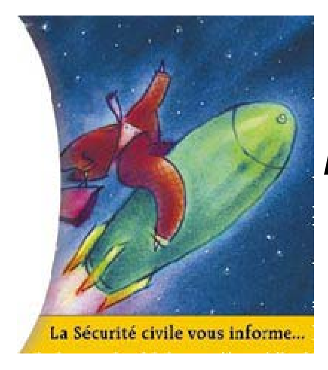


Préparer sa trousse d'urgence

La liste suivante est extraite du site Internet du ministère de la Sécurité civile du Québec. Elle vise à faire face à toute mesure d'urgence, incluant une éventuelle pandémie d'influenza.

Imprimez cette page et cochez les éléments au fur et à mesure que vous complétez votre trousse d'urgence.

Dans un sac à dos, pour une personne, assurez-vous d'avoir chacun des éléments mentionnés ci-dessous :

Trousse de base

- ☐ lampe de poche;
- ☐ radio portatif à piles;
- ☐ piles de rechange pour la lampe de poche et la radio;
- ☐ trousse de premiers soins;
- ☐ bougies et allumettes ou briquets;
- ☐ jeu de clés pour la voiture et la maison;
- ☐ documents importants : pièces d'identité, passeport, carte d'assurance-maladie, carte de guichet automatique, cartes de crédit, polices d'assurance habitation et automobile, etc.;
- ☐ aliments et eau embouteillée (voir liste de provisions);
- ☐ vêtements et chaussures (un rechange de vêtement par personne);
- ☐ couvertures ou sacs de couchage (une couverture ou un sac par personne);
- ☐ papier hygiénique et autres articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, débarbouillette, serviette, savon, shampoing, etc.);
- ☐ médicaments (conserver une réserve d'environ une semaine de médicaments dans votre trousse, avec copie de vos prescriptions pour les médicaments et les lunettes);
- ☐ sifflet (au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention);
- ☐ livres, jeu de cartes, jeux de société, etc. (quantité raisonnable facile à transporter);
- ☐ bloc-notes et crayons;
- ☐ liste de numéros de téléphone (écoles, garderie, parents, etc.);
- ☐ argent de poche avec de la monnaie pour téléphoner.

Songez aux besoins particuliers des membres de votre famille. Ajoutez tout ce qui vous est nécessaire. Voici quelques suggestions :

Bébés, jeunes enfants :

- ☐ couches;
- ☐ biberons;
- ☐ lait en boîte;
- ☐ jouets;
- ☐ crayons à colorier et papier.

Jeunes :

- ☐ chandail chaud;
- ☐ bas de laine;
- ☐ baladeur et piles de rechange;
- ☐ jeux;
- ☐ papier et crayons;
- ☐ objets personnels (photos, toutou, etc.);
- ☐ livres de lecture ;
- ☐ sifflet (trois petits coups de sifflet est le signal international de détresse).

Personnes âgées :

- ❑ toutes les prescriptions médicales et visuelles;
- ❑ numéros de téléphone du ou des médecins traitants;
- ❑ une couverture de laine additionnelle.

Autres membres de la famille :

❑ médicaments; ❑ ordonnances médicales ❑ lunettes de rechange.

Provisions D'URGENCE

Gardez à la portée de la main suffisamment d'eau et de nourriture pour subvenir à vos besoins pendant trois jours. Choissez des aliments qui se conservent sans réfrigération.

Eau

- ❑ eau potable : au moins un litre par personne par jour.

Aliments

- ❑ conserves : soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, viande, volaille, poisson, légumes et fruits;
- ❑ craquelins et biscottes;
- ❑ miel, beurre d'arachide, sirop, confitures, sel et poivre, sucre, café instantané, thé, chocolat.

Équipements

- ❑ couteaux, fourchettes et cuillères;
- ❑ verres et assiettes jetables;
- ❑ ouvre-boîtes manuel, ouvre-bouteilles;
- ❑ réchaud et combustible (Suivez le mode d'emploi du fabricant. N'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur);
- ❑ allumettes à l'épreuve de l'eau et sacs à ordures de plastique.

Trousse d'urgence POUR LES ANIMAUX DOMESTIQUES

- ❑ cage de transport (y inscrire le nom de l'animal et les coordonnées du propriétaire);
- ❑ nourriture pour environ 1 semaine;
- ❑ plats pour la nourriture et l'eau;
- ❑ collier avec plaque d'identification et laisse;
- ❑ carnet de santé, médicaments (si nécessaire);
- ❑ 1 ou 2 jouets; couverture
- ❑ sacs pour ramasser les petits besoins.

Trousse d'urgence idéale pour l'automobile

- ❑ pelle;
- ❑ sable, sel anti-glace ou litière pour chat; bandes antidérapantes
- ❑ chaîne de remorquage;
- ❑ boussole;
- ❑ chiffon et essuie-tout
- ❑ lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes;
- ❑ vêtements et chaussure de rechange;
- ❑ aliments non périssables;
- ❑ hache ou hachette;
- ❑ câbles de survoltage;
- ❑ grattoir et brosse;
- ❑ cartes routières;
- ❑ allumettes et bougie dans une boîte de fer blanc ou un sac en plastique
- ❑ extincteur;
- ❑ alcool méthylique (pour dégivrer les conduites de carburant et le pare-brise);
- ❑ lampe de poche et piles;
- ❑ trousse de premiers soins avec sécateur pour les ceintures de sécurité;
- ❑ couverture.